

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS Urip Sumoharjo, diperoleh bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri pada pasien post operasi *ca mammae* dipengaruhi oleh dua faktor, antara lain:
  - a. Faktor internal yaitu nyeri pasca operasi, kelelahan, kelemahan otot, serta risiko infeksi.
  - b. Faktor eksternal yaitu pembatasan aktivitas fisik dalam bekerja yang disarankan oleh dokter, kurangnya dukungan mobilitas dari perawat dan keluarga, serta kondisi fisik ruang perawatan.
2. Hasil observasi terhadap skala nyeri selama dua hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari hari ke hari. Pada hari pertama, pasien melaporkan nyeri dengan skala 4 (nyeri sedang), menurun menjadi skala 2 saat bergerak dan 1 saat istirahat pada hari kedua. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan nyeri secara alami, namun belum menunjukkan hasil yang optimal dalam mengurangi ketidaknyamanan pasien.
3. Berdasarkan hasil observasi skala nyeri sebelum dan setelah intervensi selama 2 hari berturut-turut, diperoleh hasil bahwa skala nyeri pasien menurun secara signifikan dari skala 4 menjadi skala 2 saat bergerak dan 1 saat istirahat dengan penurunan yang konsisten setiap harinya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi terapi non farmakologi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasca operasi, khususnya pada pasien post operasi *ca mammae*. Efektivitas ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa terapi teknik relaksasi napas dalam dan *shoulder* ROM dapat menstimulasi pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami.

## B. SARAN

### 1. Bagi Perawat

Diharapkan mampu mengintegrasikan teknik relaksasi napas dalam dan *shoulder* ROM sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen nyeri, khususnya pada pasien pasca operasi *ca mammae*.

### 2. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan menerapkan terpi relaksasi napas dalam dan *soulder* ROM untuk terapi nyeri dan mendukung penggunaannya dalam praktik klinis. Perlu disusun standar operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi napas dalam dan *shoulder* ROM dan pelatihan rutin bagi tenaga keperawatan untuk menjamin keselamatan dan efektivitas terapi.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan perlu memasukkan materi terapi teknik relaksasi napas dalam dan *shoulder* ROM dalam kurikulum, baik secara teori maupun praktik klinik. Mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian berbasis bukti terkait intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam dan *shoulder* ROM dalam manajemen nyeri.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada asuhan keperawatan selanjutnya dapat menerapkan efektifitas dari metode media yang digunakan untuk mengurangi nyeri post operasi. Serta diharapkan pemberi asuhan selanjutnya dapat meneliti faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian terapi non farmakologi teknik relaksasi napas dalam dan *shoulder* ROM.